

ケアハウス週間予定献立表 【配布用】

	2月26日	2月27日	2月28日	2月29日	3月1日	3月2日	3月3日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯 味噌汁（麩・舞茸） 納豆 冬瓜のそぼろ煮 漬物 牛乳 温泉卵	ロールパン ジャム パンプキンスープ ミートボールデミグラスソース煮 イタリアンサラダ 牛乳	和風雑炊 味噌汁（じゃが芋・えのき） さつま揚げの煮物 春雨のさっぱり和え 牛乳 かのにの重ね蒸し	うめしそ粥 味噌汁（冬瓜・わかめ） いかつみれ煮 ブロッコリーのおかか和え 牛乳 はんぺんチーズ焼き	食パン・ロールパン ジャム ポターージュ 野菜コンソメ煮 スパゲティサラダ 牛乳	御飯 味噌汁（キャベツ・豆苗） つくね団子の照り煮 もやしと大葉の香り和え 漬物 牛乳 焼きのり	麦ごはん 味噌汁（玉葱・ほうれん草） とろろ 茄子と鶏肉の煮物 漬物 牛乳 野菜しんじょう
I補給-/塩分	546Kcal/3.1 g	488Kcal/2.1 g	446Kcal/3.7 g	396Kcal/3.9 g	577Kcal/3.5 g	447Kcal/3.0 g	508Kcal/3.1 g
昼	 A鶏南蛮そば Bほっけのみりん 醤油漬け焼き（御飯・味噌汁） ツナじゃが ごぼうのサラダ バナナ	御飯 味噌汁（キャベツ・椎茸） A鶏肉の生姜焼き Bますのムニエル きんぴら蓮根 かぶとあさりの和え物 漬物	御飯 味噌汁（麩・ほうれん草） Aエビフライ B豚肉と野菜の炒め煮 白菜とベーコンの炒め物 三色豆のシーザーサラダ 漬物	御飯 味噌汁（しめじ・里芋） Aかれいのおろし煮 B肉団子の甘酢煮 切干大根の炒り煮 茄子の荷風和え 漬物	御飯 味噌汁（高野豆腐・かぶの葉） A麻婆茄子  B白身魚の高菜蒸し いんげんの煮浸し 春雨の酢の物 漬物	御飯 すまし汁（貝割れ・とろろ昆布） Aぶりのごま衣焼き B豚肉のみそ焼き ポークシュウマイ わかめの中華和え 漬物	 ひな祭り 海鮮丼 すまし汁（かまぼこ・三つ葉） 京膳がんもの寄せ煮 白桃のムース
AI補給-/塩分	577Kcal/3.7 g	478Kcal/3.5 g	566Kcal/3.6 g	506Kcal/3.8 g	545Kcal/3.2 g	553Kcal/3.5 g	572Kcal/3.3 g
BI補給-/塩分	503Kcal/3.0 g	532Kcal/3.1 g	644Kcal/3.3 g	596Kcal/4.0 g	470Kcal/4.0 g	614Kcal/3.8 g	
おやつ	チョコババロア・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	カスタードどら焼き・牛乳	栗カステラ饅頭・牛乳	蒸しパンケーキ・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	めびな饅頭・甘酒
おやつ I補給-	170kcal	145kcal	172kcal	157kcal	201kcal	163kcal	247kcal
夕	御飯 すまし汁（とろろ昆布・豆苗） さばの香味焼き しめじとキャベツの炒め物 漬物 ブロッコリーとチーズのサラダ	御飯 味噌汁（もやし・揚げ） 洋風卵焼き なすのおかか煮 パイソ トマトとささみの中華和え	御飯 味噌汁（椎茸・玉葱） 鶏の照り焼き かぶのポン酢和え りんご 蓮根挟み天ぷら	御飯 赤だし（豆腐・ねぎ） 牛肉と春雨の五目炒め もやしの和え物 カクテル缶 こんにゃくのピリ辛炒め	あさり御飯 味噌汁（冬瓜・平茸） あじの生姜煮 野菜炒め 黄桃缶 アボガドのたらこマヨ和え	御飯 中華スープ（なると・わかめ） 酢鶏 切干大根とあさりの和え物 オレンジ 冬瓜とえびの煮物	御飯 味噌汁（大根・大根の葉） 豚肉の葱醤油焼き キャベツのおかか和え 佃煮 竹の子とピーマンの中華炒め
I補給-/塩分	523Kcal/3.8 g	585Kcal/3.8 g	500Kcal/2.9 g	513Kcal/2.4 g	544Kcal/3.3 g	523Kcal/3.5 g	536Kcal/3.5 g

※都合によりメニューを変更する場合がございますので、ご了承ください。